
Photo Claude Prigent

BIEN MANGER, BIEN VIVRE

Pois chiches. Nutritifs et rassasiants

Plus digestes que les lentilles, les pois chiches présentent l'avantage d'être nutritifs, riches en glucides et en protéines végétales. Ces petites sphères ocre favorisent donc la satiété.
Associez-les à une céréale pour assurer la complémentarité nutritionnelle idéale (quand on veut, de temps à autre, se passer de viande) : de la semoule de blé, comme dans le couscous, du riz (comme dans le chili con carne) ou des petites pâtes (comme dans le cocido espagnol)…

Régulation du diabète et du cholestérol

Dépourvues de sucres rapides et pauvres en lipides, ces légumineuses contribuent à la régulation du cholestérol et du diabète et participeraient aussi à la prévention du cancer colorectal, à condition de les consommer régulièrement.
Source de zinc, de sélénium, de fer et de vitamines (B1, B2, B6), les pois chiches sont également conseillés pour une meilleure régulation hormonale et de l'influx nerveux.
Dans le système digestif, ils augmentent le nombre de bifidobactéries, les bonnes bactéries présentes dans le gros intestin. Cette propriété est due à sa teneur en amidon résistant. Ce dernier participe au mécanisme de défense des bonnes bactéries.
Enfin, les pois chiches sont privilégiés dans le régime crétois, le plus plébiscité pour ses vertus cardiovasculaires. Ces aliments santé sont, en effet, impliqués dans la réduction du risque d'hypertension artérielle, de cardiopathies, d'infarctus ou encore d'accidents vasculaires cérébraux (AVC).

ÉCHOS

Journée mondiale du psoriasis jeudi

En France, trois millions de personnes souffrent de psoriasis. Cette maladie de la peau très répandue reste pourtant méconnue. Le psoriasis se caractérise par l'apparition de plaques sources de démangeaisons. Chez 41 % des patients, il est douloureux. Au-delà de la gêne ou de la souffrance physique, il altère la qualité de vie. En effet, 52 % des Français estiment que cette maladie est un facteur d'exclusion, 29 % se disent d'ailleurs réticents à serrer la main d'une personne psoriasique… Cette méconnaissance du grand public induit des comportements de rejet social, de discrimination à l'embauche et d'exclusion. Le regard des autres pousse, en effet, 30 % des malades à l'isolement. Cette année, France Psoriasis veut insister sur le soutien qu'elle entend apporter aux personnes atteintes de psoriasis cutané, tout comme celles souffrant de rhumatisme psoriasique, avec la mise en exergue du message fort : « Ma vie passe avant la maladie ».
Informations et liste des manifestations sur francepsoriasis.org
Ligne d'écoute : 01.42.39.02.55 (du lundi au vendredi de 9 h à 17 h).
Déléguée régionale : Francine Laigle au 01.42.39.02.55.

Alzheimer, guide pour l'accompagnant

Premier éditeur de contenus sur ce type de pathologies, l'association France Alzheimer publie un guide destiné aux personnes malades, aux aidants familiaux ou professionnels pour leur faciliter le quotidien.
Rédigé par une équipe pluridisciplinaire composée de proches de malades, d'un médecin-chercheur, d'une journaliste, d'un psychologue et d'un neuropsychologue, il répond aux questions posées sur Alzheimer et les pathologies apparentées (maladie à corps de Lewy, dégénérescence fronto-temporale, démences vasculaires et mixtes) : compréhension de la maladie, mobilisation des capacités préservées, accompagnement au quotidien, maintien de la communication, attitudes face aux difficultés comportementales inhérentes à la maladie… On y trouve des centaines de conseils pratiques pour l'aide au quotidien (toilette, habillage, repas…) et des idées d'activités (art-thérapie, jeux…).
« 100 idées pour accompagner une personne malade d'Alzheimer ».
Tom PouSSe. 199 p. 14,50 €.



Perte ou vol de carte Vitale Mode d'emploi

Que ceux qui, pour une raison ou une autre, ne sont plus en possession de leur carte d'assuré social se rassurent : ils bénéficient toujours de leurs droits et seront remboursés. Voici quelques conseils sur les démarches à suivre.

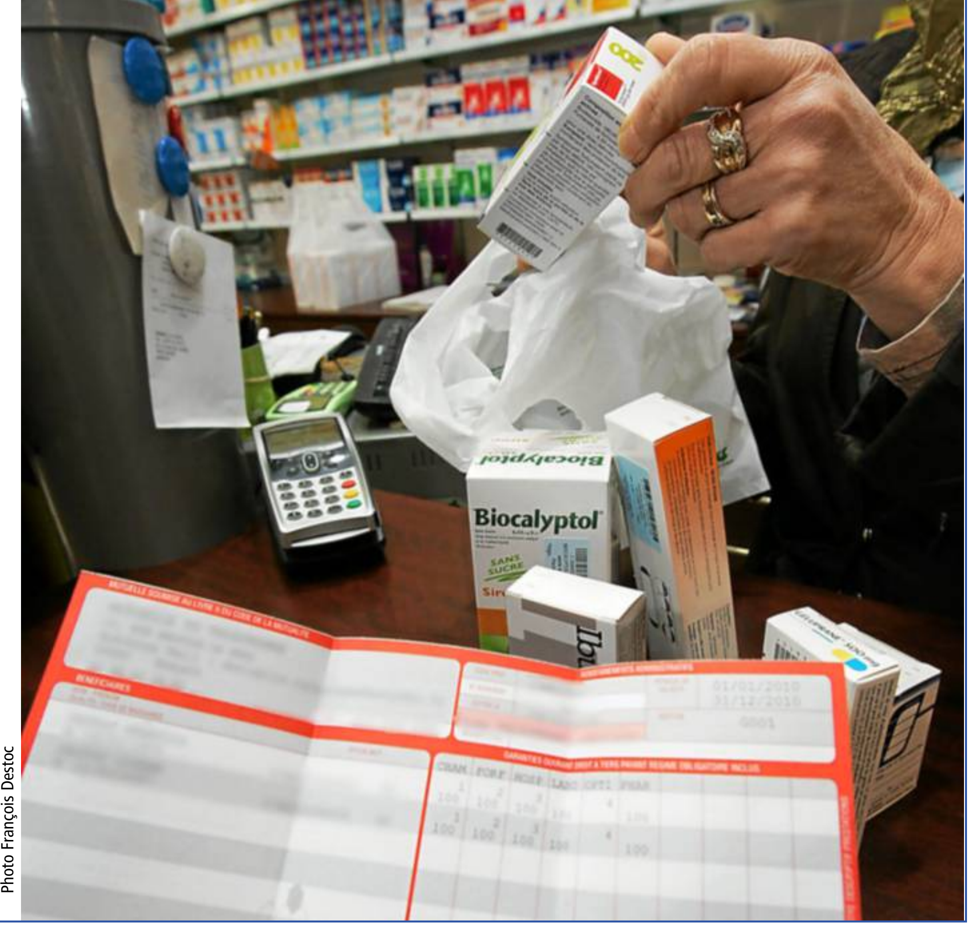


Photo François Destoc

Avant toute chose, prévenez votre Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM). Puis, prenez le temps de faire une déclaration de perte ou de vol auprès de votre commissariat. Elle n'est pas obligatoire. Mais les fraudes sont nombreuses. N'oubliez pas que votre carte Vitale contient tous vos renseignements administratifs : votre identité et celle de vos ayants droit, votre numéro d'immatriculation, votre régime d'assurance maladie.
Pour obtenir une nouvelle carte, direction votre « espace personnel » sur le site www.ameli.fr. La démarche est simple. Connectez-vous. Allez dans la rubrique « Mes démarches ». Sélectionnez « Déclarer la perte, le vol d'une carte Vitale ». Un simple formulaire s'affiche. Validez. Le processus est enclenché. Si vous n'avez pas encore d'« espace personnel », n'hésitez pas à le créer, il facilite de nombreuses démarches.
Second cas, vous pouvez déclarer la perte ou le vol de votre carte Vitale par téléphone au 36.46 ou par courrier (à la CPAM). Un modèle de déclaration sur l'honneur est disponible sur www.service-public.fr

Quid des remboursements ?

Comment obtenir le remboursement de vos soins ? Si vous détenez une attestation de vos droits tout devient aisé. Nous vous recommandons de faire cette démarche en priorité. Vous avez plusieurs moyens de vous la procurer : la télécharger à partir de votre compte Ameli, téléphoner au 36.46 (reçue par courrier), utiliser les bornes automatiques multiservices disponibles dans les organismes d'assurance maladie (code d'accès du compte Ameli nécessaire) ou faire une demande écrite auprès de votre CPAM.
Chez le médecin, lors d'une consultation, une feuille de soins vous est remise. Complétez et envoyez-la à votre CPAM. Le délai de traitement est plus long. Si vous bénéficiez d'une mutuelle en liaison par télétransmission avec votre Caisse primaire d'assurance maladie, l'éventuel dépassement n'entraîne pas d'autre démarche.
Chez le pharmacien, deux possibilités se présentent. S'il s'agit de votre officine habituelle, l'ensemble de vos données contenues dans la carte Vitale est saisi dans le système informatique, ainsi que votre mutuelle. Rien ne change pour vous.
À l'inverse, dans le cas d'une pharmacie où vous n'êtes pas « inscrit », vos remboursements peuvent être électroniques (aucun document à envoyer) ou papier. En possession de votre attestation de droits et de votre carte de mutuelle, le pharmacien opère une saisie manuelle dans son système. Rien ne change pour vous.
En l'absence de ces documents, une feuille de soins sera éditée. Vous devrez l'envoyer par courrier à votre CPAM.
N'oubliez pas d'y joindre l'ordonnance. La télétransmission vers votre mutuelle est à surveiller. En cas de doute, à réception de votre relevé de remboursements par votre CPAM, envoyez une photocopie à votre mutuelle.

Leucémie myéloïde chronique. Nouvelle appli



Aider les patients atteints de leucémie myéloïde chronique (LMC). C'est l'objectif de « Mon Suivi de Bio Mol », une application simple et pratique destinée à permettre aux malades de jouer un rôle plus actif dans le suivi de leur pathologie.
Lancée en collaboration avec l'association LMC France, elle leur permet notamment de renseigner leurs résultats de PCR (« Polymerase Chain Reaction », signifiant « Réaction en chaîne par polymérase »). Cette méthode de laboratoire permet d'amplifier les gènes afin de pouvoir les quantifier. La PCR est à la fois un outil de diagnostic, mais aussi de contrôle. Elle peut être réalisée à partir d'échantillons de sang ou de moelle osseuse.
Grâce à l'application, le patient peut également établir une courbe avec ses données et suivre l'évolution de ses résultats depuis la date du diagnostic. Lors de ses consultations, il pourra en discuter avec son médecin, une fois que celui-ci lui aura transmis ses résultats, renforçant ainsi la relation et le dialogue soignant/soigné. Elle l'aide à s'investir davantage. Les malades y trouveront également des informations pratiques et des astuces pour ne pas oublier leur médicament.
En téléchargement gratuit via l'App Store et Google Play.

Une maladie rare

La leucémie myéloïde chronique (LMC) est une maladie rare du sang et de la moelle osseuse, représentant de 15 à 20 % des leucémies de l'adulte. Elle se caractérise par une production excessive de globules blancs au niveau de la moelle osseuse dont certains sont immatures.
En France, 8.000 personnes sont atteintes de cette pathologie et on diagnostique chaque année environ 800 nouveaux cas.

Témoignage sur la leucémie aiguë

« J'ai décidé d'écrire ce livre le dernier jour de sa vie. Il nous a parlé, ce jour-là, avec tant de bonté, de douceur, de sagesse que je me suis dit : "Ce n'est pas possible, c'est un trop bel exemple d'amour, je dois le raconter" ».
Tels sont les mots de Philippe Lefrançois, père de Guillaume emporté à 24 ans par une forme particulièrement aiguë de leucémie. Durant les deux ans et demi de lutte contre la maladie, le courage et la gaîté à toute épreuve du jeune homme ont forcé l'admiration de son entourage.
Vrai, pudique, ce témoignage en forme de cri d'amour offre aussi l'occasion d'aborder le rôle des soignants, celui de la religion, l'importance du lien maintenu via Internet, les enjeux politiques et commerciaux dans l'attribution des médicaments…
« J'irai voir les étoiles », de Philippe Lefrançois. Éditions Anne Carrière. 183 p. 17 €.



